

# 令和8年 1月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	金	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>こむぎご</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、セロリー、 マッシュルーム、ポイルトマト、 キャベツ、もやし、だいこん、 <b>レモン</b>	642	23.0
13	火	ごはん 鯨の照り焼き 青菜ともやしの和え物 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 じゃがいも、干しうどん	牛乳、ぶり、白ちくわ	しょうが、だいこん、にんじん、 こんにやく、はくさい、長ねぎ	623	26.6
14	水	あぶたま丼 さわかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 <b>白ごま</b> 、油、ごま油	牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> 、油あげ、 くさわかめ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 にんじん、にんじん、もやし、 <b>くだもの</b>	638	24.5
15	木	【あまつこ給食】 ごはん 鯉の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつこ) すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さけ、白みそ、 なまわかめ、とうふ	しめじ、えのきたけ、キャベツ、 にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	593	26.7
16	金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ みかん	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>白すりごま</b> 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、パセリ、みかん	612	21.8
19	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 <b>白すりごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 とうふ、赤みそ、なまわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、もやし、りんご	668	28.1
20	火	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> 、油、さつまいも、 <b>はくりきご</b> 、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>ちょうりゅう牛乳</b>	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 玉ねぎ、ほししいたけ	587	22.3
21	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにやく、にんじん、 もやし、青な、しょうが	598	20.3
22	木	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆カレーの板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とりひき肉、カレイ、 白みそ、 <b>たまご</b>	にんじん、だいこん、はくさい、 だいこん葉、しょうが、☆ <b>長ねぎ</b> 、 玉ねぎ、えのきたけ	620	29.1
23	金	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	<b>コッペパン</b> 、あげ油、 さとう、油、 <b>ウェーブワンタン</b> 、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 青な、しょうが、キャベツ	586	21.9
26	月	ごはん 鯉の塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さわら、なまあげ、 赤みそ、白みそ、豆乳	青な、にんじん、だいこん、 ごぼう、はくさい、長ねぎ	619	27.9
27	火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん ニギスのから揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 <b>はくりきご</b> 、あげ油、さといも、 さつまいも	牛乳、だいず、ひじき、とり肉、 油あげ、ニギス、白みそ、 赤みそ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、 だいこん、長ねぎ、青な	610	24.8
28	水	スパゲッティミートソース 大根サラダ 千葉産キャロットゼリー	○	<b>スパゲッティ</b> 、油 <b>こむぎご</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>白ごま</b> 、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 <b>ピザソース</b>	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、だいこん、もやし、 つぶコーン	610	24.7
29	木	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 油、さといも	牛乳、けずりぶし、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、とうふ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、 青な	612	26.0
30	金	ガーリックトースト コーンクリームシチュー みかん	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 じゃがいも、油、 <b>こむぎご</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、とり肉、 <b>ちょうりゅう牛乳</b> 、 とうりゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 青な、パセリ、みかん	604	20.2

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-Eleven、ごま、くだもの」を太字で表記しています。  
調味料および加工品については各学校で異なります。  
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。  
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

## 1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんで体を温めよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	551	615	693	22.2	24.5	27.4
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9

～全国学校給食週間～

1947年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。そのためこの日を記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため、1か月後の1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。学校給食の大切さを知ってもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。  
板橋区立小の全国学校給食週間行事食は「五目ごはん」です。板橋区では1971年、給食に米の使用を始めました。五目ごはんは板橋区の学校給食と深いかわりのある料理です。